

## 11 | 2020 Golf Indoor

## Tema del mese – Sommario

Orientamenti didattici e metodologici	2
Materiale	4
Tecnica	5
Campi pratica	11
Forme di competizione	14
Video feedback	15
Aspetti pedagogici	16
Informazioni	18

## Categorie

- Livello scolastico: scuola media superiore
- Età: da 16 a 20 anni
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare e creare



**Per molto tempo il golf è stato appannaggio di una ristretta cerchia di persone abbienti. Tuttavia, come per altre discipline, anche questo sport ha vissuto un'evoluzione che lo ha portato a diventare pressoché popolare. È quindi tempo di dedicare spazio all'argomento e fornire così le basi per introdurre il golf nelle lezioni di educazione fisica. In questo modo i docenti possono svelare agli allievi tutti i segreti del golf già in palestra, in vista di un futuro allenamento in un vero campo da golf.**

Oltre ai classici campi da golf con diversi percorsi a 18 buche, negli ultimi anni anche i cosiddetti Driving Ranges, vale a dire delle aree con percorsi a 6 o a 9 buche che possono essere utilizzate a tariffe convenienti, hanno conosciuto una notevole evoluzione. Nel frattempo, i circoli di golf hanno riconosciuto l'importanza di una clientela più giovane, tanto da spingere all'elaborazione di nuove strategie per introdurre il golf a scuola. Una delle conoscenze acquisite vuole che l'uso di un'area a 9 buche presupponga l'introduzione al golf già durante le lezioni di educazione fisica in palestra.

### Introduzione del golf nella lezione di educazione fisica

A completamento del tema del mese [10/2014 «Alla scoperta del golf»](#), il presente documento contiene indicazioni metodologiche, didattiche e pedagogiche per avvicinarsi in modo ludico al golf durante la lezione di educazione fisica in palestra. Riducendo e concentrando contenuti, obiettivi e forme di movimento sugli elementi base, i docenti privi di conoscenze e capacità specifiche possono introdurre in maniera opportuna l'attività nelle lezioni in palestra e consentire agli allievi di acquisire le nozioni di base, divertirsi e sperimentare i primi successi. Forniamo qui suggerimenti mirati su organizzazione, tecnica, strutture per esercitarsi, forme di competizione, sicurezza e indicazioni di errore.

### Testato nella scuola professionale

I contenuti di questo tema del mese sono stati verificati nell'ambito dello sport nelle scuole professionali. Motivo per cui ricorrono indicazioni sul [Programma quadro d'insegnamento dell'educazione fisica durante la formazione professionale di base](#). Ciò nonostante, la maggior parte dei contenuti può essere utilizzata con lievi modifiche anche nelle altre scuole. La crescente digitalizzazione nel settore della formazione riguarda anche la didattica sportiva. Nell'ambito della «Tecnica» si presta l'impiego di video feedback che facilitano la visualizzazione dei movimenti e la formulazione di ritorni verbali. L'argomento viene approfondito nel capitolo «Video feedback», dove sono fornite anche altre informazioni.



# Orientamenti didattici e metodologici

Lo svolgimento di una lezione di golf indoor richiede un'organizzazione appropriata e ponderata (che tenga anche conto di tutti gli aspetti relativi alla sicurezza). Grazie a feedback mirati da parte di docenti e allievi, dovrebbe essere possibile migliorare diversi aspetti come lo swing alla partenza e il putting.

## Preparazione e svolgimento delle lezioni

La realizzazione pratica di questo tema del mese richiede una pianificazione dei seguenti aspetti:

- tempo richiesto per l'allestimento dei campi pratica
- utilizzo adeguato del materiale
- organizzazione dello spazio, tenendo conto dell'area disponibile in palestra
- entità e forma delle istruzioni, delle interazioni e delle correzioni
- pianificazione di forme differenziate ed eventualmente di contenuti d'appoggio in modo che l'insegnamento del golf possa avvenire in piccoli gruppi
- comportamento in caso di interferenze, lacune a livello di sicurezza e gestione dell'organizzazione a seconda delle dimensioni della classe.

Qualora ci si eserciti contemporaneamente nei campi «Putting» e «Partenza», il docente deve ricoprire due ruoli: conduzione e osservazione. Con una classe composta di un massimo di 20 allievi, si raccomanda di lavorare in coppia e di utilizzare i campi in successione. Eventualmente, i due esercizi possono essere presentati in lezioni successive separate.

Utili e vincolanti negli esercizi di putting e nelle competizioni sono sicuramente le schede esplicative (poste nelle diverse stazioni) e dei fogli di risultati su cui registrare i risultati. Inoltre, la tecnica del [video feedback](#) (v. pag. 15) propone varianti metodologiche per occupare e stimolare i ragazzi in maniera appropriata.

## Riscaldamento

La sollecitazione fisica, in particolare dei muscoli di braccia, spalle e tronco nonché della colonna vertebrale, è molto intensa durante i movimenti del golf. Per questo motivo, è importante eseguire un riscaldamento mirato per prevenire gli infortuni e prepararsi ai diversi gesti atletici.

Ideali sono pure le rotazioni della colonna vertebrale, possibili anche tenendo un bastone da golf con entrambe le mani dietro le spalle, in posizione eretta e con il busto piegato in avanti. Esercizi quali rotazioni delle braccia e stretching di tutti i gruppi muscolari interessati completano il riscaldamento. Come preparazione emotiva e mentale alla lezione, suggeriamo esercizi di relax e che favoriscono la concentrazione, come ad esempio esercizi di equilibrio e forme di percezione corporea.

**Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale**

**Sfida – Competenza personale:** gli allievi si impegnano in nuove sfide e classificano le loro emozioni.

**Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale**

**Competizione – Competenza sociale:** le persone in formazione si consigliano a vicenda per migliorare.

## Stimolare l'apprendimento del movimento

Alla base di uno swing eseguito correttamente c'è la visualizzazione del movimento. L'immagine dello swing dovrebbe essere conosciuta. Un'anticipazione mentale della progressione, un occhio interiore e anche la percezione prima, durante e dopo lo swing contribuiscono sensibilmente a realizzare il movimento. Aiuta molto la visualizzazione attraverso «Dimostrazioni», «Utilizzo di video dimostrativi» o «Presentazioni di sequenze di immagini dello swing».

Inizialmente, lo swing andrebbe praticato senza pallina. Qui si verifica se il «set up» (v. pag 5) è eseguito correttamente, vale a dire l'impugnatura del bastone, la posizione del corpo (allineamento) rispetto alla pallina (address) e la posizione del braccio. Lo swing, all'inizio, dovrebbe essere effettuato molto lentamente, quasi al rallentatore. Inoltre, è possibile suddividere questo movimento in sequenze: address, fine del movimento ascendente e a ritroso, e posizione finale (v. illustrazione pag. 6). Durante le diverse posizioni fisse gli allievi o il docente possono esprimere una valutazione e, se necessario, una correzione. Sia all'inizio che durante una serie di colpi, è necessario inserire alcuni «swing a vuoto», ossia senza pallina.

Bersagli alla parete sotto forma di linee, cerchi appesi o fogli aiutano a definire la direzione e l'altezza di volo della pallina e a dosare la forza dello swing.

Il ruolo del docente richiede l'osservazione costante dei ragazzi e un'interazione continua. Le correzioni devono riguardare solo un aspetto principale. Focalizzarsi su una fonte d'errore e correggerla influisce sempre positivamente sugli altri elementi motori (ad es. piegare di più le ginocchia; in questo modo si migliora la posizione del braccio e la distanza dal colpo, a beneficio anche della rotazione del busto).

### Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

**Gioco – Competenza disciplinare:** le persone in formazione utilizzano e modificano le tecniche di base.

**Espressione – Competenza disciplinare:** le persone in formazione valutano le forme di movimento sulla base di criteri prestabiliti e personali.

# Materiale

Sarebbe utile e opportuno acquistare il seguente materiale per le lezioni di golf indoor.

## Bastoni da golf

Per il gioco del golf esistono diversi bastoni.

- **Da swing:** Pitching o Sand Wedge, i ferri da 8 e da 9 sono i più indicati. Bastoni da 10-15 per destrorsi e bastoni da 5-10 per mancini
- **Putter:** bastoni da 6-8 per destrorsi e da 3-5 per mancini

**Indicazione:** è sufficiente un bastone per 2 allievi. In genere le dimensioni delle palestre impediscono a tutti gli allievi di esercitarsi contemporaneamente; inoltre il lavoro di coppia stimola la comunicazione e la cooperazione.

## Palline

Le palline da golf indoor sono disponibili in diverse varianti:

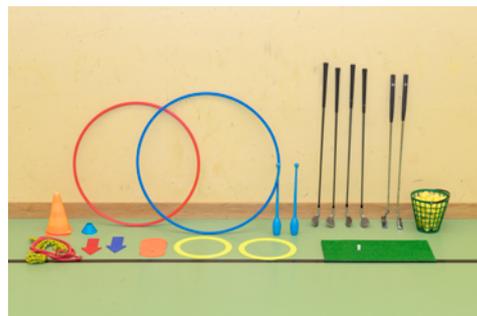
- Le palline «Almost Golf» Indoor sono le più adatte perché vantano caratteristiche di volo ideali e una durata di utilizzo notevole.
- Meno indicate sono invece le «Airflow Balls», ossia palline da unihockey più piccole. Si rompono facilmente e non trasmettono la sensazione reale d'impatto.

## Tappetini di partenza

Negli esercizi di partenza in palestra è indispensabile utilizzare dei tappetini (ad es. i tappetini da ginnastica). Essi proteggono il pavimento e consentono una disposizione e un'organizzazione precise con le distanze di sicurezza necessarie. Ideali i tappetini per esercitazioni di golf in vendita o creati ad hoc con resti di tappeti o di zerbini che consentono di utilizzare un tee in gomma. La partenza lievemente sollevata da terra permette agli allievi di ottenere più facilmente buoni risultati. I tee andrebbero fissati ai tappetini per evitare che si sollevino e volino per tutta la palestra.

## Demarcazioni

Per gli esercizi di mira si possono utilizzare: cerchi da giocoliere e anelli, coni, paletti, cassette o anche elementi dei cassoni.



### Low cost

In caso di budget limitato, conviene contattare i circoli di golf o i negozi di articoli da golf della regione, che dispongono sicuramente di materiale usato a basso costo, senza andare a gravare troppo sulle casse della scuola.



# Tecnica

**Nel golf, divertimento e risultati dipendono fortemente da una tecnica ottimale. Motivo per cui i docenti devono possedere le conoscenze di base della tecnica dello swing e riconoscere gli errori più frequenti per poterli correggere.**

## Lo swing

Uno degli aspetti fondamentali della tecnica e del movimento del golf è che si parla di swing e non di tiro. Lo swing corretto nel mondo dello sport è considerato uno degli schemi motori più complessi e impegnativi.



Lo swing può essere eseguito in vari modi sul campo da golf:

- Swing dal tee, il cosiddetto drive
- Fairway drive per lunghe distanze dal green
- Swing con i ferri per medie distanze
- Colpo corto (chip) o di approccio al green o alla bandierina con il pitch e i wedge
- Colpi da un bunker (area riempita di sabbia) con uno speciale sand wedge

Lo swing si compone di diversi movimenti parziali:

- Rotazione del busto a partire dalle spalle
- Rotazione dei fianchi dopo aver colpito la pallina
- Spostamento del peso durante l'esecuzione.

L'apprendimento di questa tecnica la descrizione degli errori più frequenti e la loro correzione sono descritti di seguito (v. pagg. 6-8). Durante le lezioni di educazione fisica è tuttavia possibile imparare lo swing con gli elementi chiave del set up (v. sotto) e praticarlo con successo.

## Set up

Prima di ogni mossa, i golfisti parlano di set up. Questo include la scelta del bastone, la giusta impugnatura, la corretta postura del corpo (allineamento) e la posizione rispetto alla pallina (address).

## Impugnatura del bastone

- I giocatori destrorsi impugnano il bastone prima con la mano sinistra e dopo, sopra, con quella destra.
- L'impugnatura è chiusa, le due mani si toccano.

### Destra o sinistra?

Spesso, già per la scelta del bastone, chi impara si chiede se deve colpire a destra o a sinistra. A differenza dell'unihockey o del baseball, i giocatori destrorsi in genere colpiscono dal lato destro del corpo, i mancini da quello sinistro (la mano guida nel golf sta sotto!).



**Immagine con impugnatura errata:** l'impugnatura non è chiusa, non vi è contatto tra le due mani.



### Allineamento e address

- Nell'allineamento flettere lievemente le ginocchia e piegare il busto in avanti.
- Il peso del corpo è ripartito uniformemente sui due piedi.
- Le braccia sono tese; spalle, braccia e mani formano un triangolo (v. foto a lato)
- La pallina si trova esattamente al centro del corpo e davanti alla testa del bastone.
- Spalla, gomito, mano e bastone formano una linea pressoché retta (minima angolatura tra le mani e il bastone).
- L'angolo dell'ascella lievemente aperto con la schiena dritta determina la distanza tra i piedi (stance, circa 50 – 80 cm, a seconda dell'altezza del giocatore).



### Backswing

- Durante il movimento a ritroso del bastone, detto backswing (nello specifico takeaway) il braccio inferiore è completamente disteso. Il punto di transizione, in cui la testa del bastone si trova al suo apice (top position), come si può vedere dalla foto, per i principianti è molto impegnativo.
- Lo sguardo è rivolto verso la pallina. Fino a circa metà dello swing, la testa del giocatore rimane al centro, come se fissasse la pallina ancora dopo averla colpita.

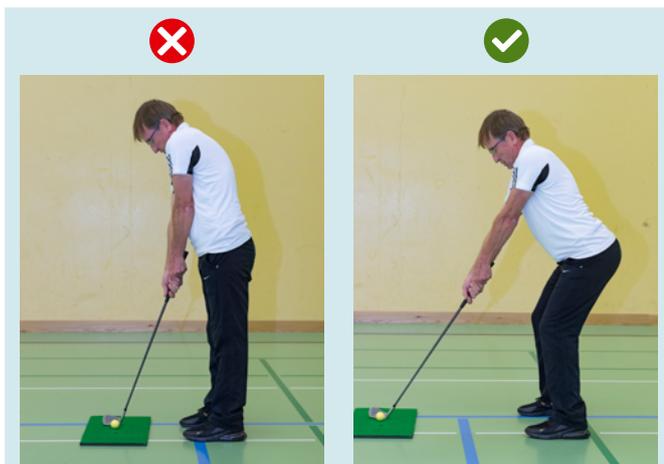


### Downswing

- Il movimento d'impatto viene avviato da un movimento discendente della testa del bastone e una rotazione del busto con le braccia completamente distese.
- Dall'impatto è necessario compiere una rotazione dell'anca. La gamba anteriore funge da base e la sua posizione rimane invariata. Da una ripartizione del peso uniforme, il peso corporeo che durante la fase di backswing era lievemente spostato sulla gamba posteriore, viene dirottato sulla gamba anteriore per circa l'80% fino a raggiungere la posizione finale. La pallina andrebbe colpita dritta e al centro sulla superficie d'impatto.
- Dopo l'impatto viene completato un movimento di raddrizzamento e la gamba anteriore d'appoggio viene tesa.
- Dopo aver colpito la pallina, il movimento d'impatto prosegue nel downswing finché, nella posizione finale, il bastone si trova dietro la testa del giocatore. Controllare la velocità dello swing e del backswing e inizialmente far eseguire i movimenti lentamente.



## Errori nello swing



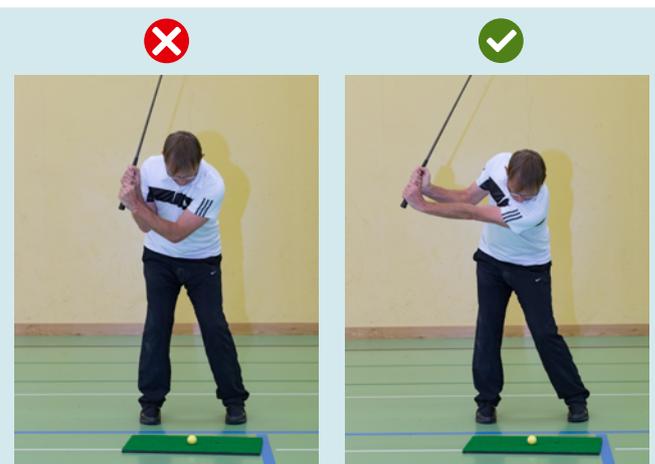
Posizione eccessivamente eretta, le ginocchia non sono flesse e le braccia sono troppo vicine al corpo



Il peso del corpo si sposta sul piede posteriore. A tratti il piede anteriore viene persino fatto retrocedere e la posizione finale risulta frontale alla pallina.



La testa del bastone al suo apice è troppo lontana dal corpo. Non è pertanto possibile una discesa del bastone perpendicolare al suolo, bensì solo verso il basso. Sembra il colpo di un giocatore di baseball.



Il backswing viene eseguito con i gomiti piegati. Il bastone risulta quindi troppo vicino al corpo impedendo l'esecuzione di un movimento circolare. Sembra più il movimento di uno zappatore (parabola).



Il punto di transizione è troppo arretrato, ossia con il bastone parallelo al suolo. Questa sarebbe la forma massima e definitiva. Un backswing più contenuto è più indicato per i principianti e garantisce l'impatto corretto della pallina.



Il punto d'impatto della pallina non è corretto. Si rischia di top-pare la palla (colpirla in testa) o di fare una flappa (colpire la terra).



### Suggerimenti per le istruzioni di base dello swing

- Eseguire il movimento corretto a titolo dimostrativo o mostrare dei video: l'obiettivo è che gli allievi visualizzino il movimento.
- Lasciare che gli allievi impugnino il bastone ed eventualmente correggerli.
- Assumere ed esercitare la posizione di base (set up). Controllare soprattutto le ginocchia flesse e le braccia tese.
- Far eseguire lo swing molto lentamente.
- Far eseguire lo swing solo senza pallina.
- Rimanere fermi nella posizione di transizione. Fare osservare la posizione delle braccia e del bastone (ev. fotografarla o filmarla).
- Feedback e correzioni da parte del docente, del partner negli esercizi a coppie, riprese video/[Coach's Eye](#) (v. pag. 15) → Principio importantissimo: limitare le correzioni a un errore, non essere critici su tutto!



### Putting

Purtroppo i principianti dedicano pochissima attenzione al putting. Il motivo? La tecnica dello swing è sensibilmente più complessa di quella del putting. Inoltre, l'emozione e l'effetto di una pallina che vola dopo un colpo ampio sono molto più forti e stimolanti di quelli di una pallina che rotola. Tuttavia, un putting non riuscito (v. anche pag. 13) è tanto penalizzante quanto un drive mal controllato. Proprio con putting efficaci e sicuri si ottengono i risultati decisivi a ogni giro.



### Impugnatura del bastone

- A differenza dello swing, l'impugnatura del putting è limitata ai palmi delle mani e non alle dita.
- Le mani sono vicinissime tra loro e in parte sovrapposte.



### Allineamento e address

- Gambe lievemente divaricate con piedi in linea con i fianchi, ginocchia leggermente flesse, busto proteso e dorso arrotondato costituiscono l'address del putting.
- Gli occhi si trovano esattamente sopra la linea di tiro.
- Tutte le linee del corpo (spalle, fianchi, ginocchia e piedi) sono parallele alla linea di tiro in cui avviene l'oscillazione del putting.
- Una ripartizione omogenea del peso garantisce la stabilità del giocatore.



### Movimento del putting

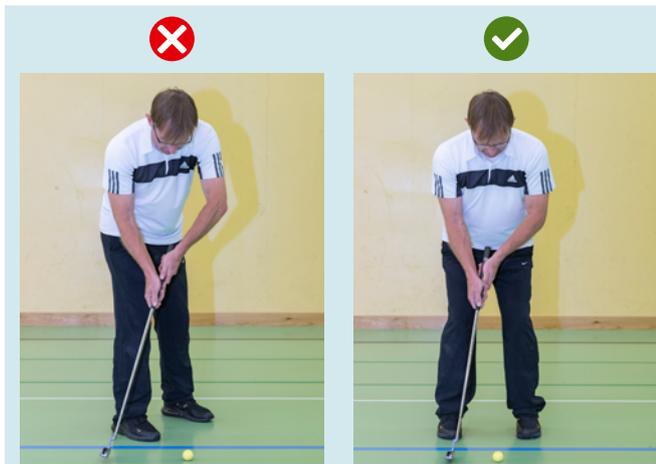
- Il movimento del putting avviene esclusivamente a livello della cintura scapolare.
- La testa e la parte inferiore del corpo devono rimanere passive durante tutto il movimento.
- Il movimento del putting ricorda il movimento di un pendolo.
- I polsi sono stabili e non vengono impiegati per colpire la pallina.
- La testa del putter rimane il più possibile rivolta verso il basso (non vi è un movimento a ritroso in altezza) e al centro dell'asse del pendolo.
- Una piccola astuzia consiste nell'immaginare un triangolo magico (v. foto a lato) tra spalle, braccia e polsi.

L'obiettivo di un putting efficace è di colpire sempre la pallina con il centro della faccia del bastone. La pallina dovrebbe sempre rotolare e non rimbalzare. Velocità e traiettoria della pallina dipendono dal momento dell'impatto e dalla forza trasmessa.

**Consiglio:** un valido aiuto per allenarsi ed esercitarsi consiste nel numerare ad alta voce le varie fasi del movimento in modo da conferire il giusto ritmo al putting. 1 corrisponde a un leggero movimento a ritroso, 2 al movimento calibrato verso la palla con l'impatto; il 3 accompagna la traiettoria fino alla posizione finale.



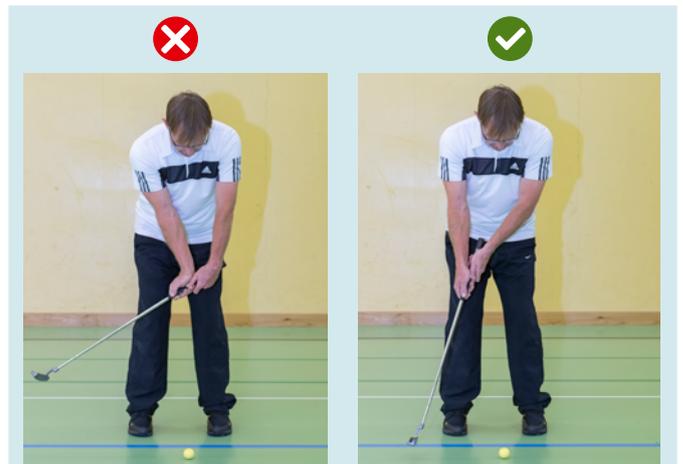
## Errori nel putting



Il giocatore non è rivolto parallelamente alla linea di tiro, address sbagliato



Il movimento a ritroso è troppo ampio e rivolto verso il basso, con conseguente posizione rialzata della testa del bastone sopra il suolo



Il movimento viene eseguito a partire dal polso



Movimento troppo intenso e brusco

# Campi pratica

**Nel golf indoor si può scegliere tra le due aree tematiche «Partenza» e «Putting». Per entrambe le forme, occorre allestire i campi pratica corrispondenti. Per svariati motivi (sicurezza, spazio, sovraccarico del docente di educazione fisica nel ruolo di osservatore), non possono essere allenati contemporaneamente entrambi i contenuti. Per una lezione di golf indoor è sufficiente una palestra semplice.**

## Partenza

La sicurezza di tutti i partecipanti e dell'infrastruttura è assolutamente prioritaria nell'allestimento di un campo pratica «Partenza». I tappetini di partenza devono essere posizionati a una distanza minima di 2.50 m, paralleli alla linea di fondo. Anche la distanza da una delimitazione posteriore (parete esistente o costruita artificialmente con carrelli dei tappetini o cassoni) deve essere di 2.50 m, evitando così che gli allievi possano transitare dietro al giocatore che sta colpendo la pallina. La direzione di tiro è obbligatoriamente la stessa per tutti i partecipanti. La distanza dalla parete anteriore/parete divisoria è idealmente pari a circa due terzi della larghezza della palestra.



## Sicurezza

La sicurezza è un pensiero fondamentale nella pratica del golf: non deve mai succedere che qualcuno venga colpito o ferito da una pallina o da un bastone. Prima ancora di distribuire i bastoni da golf agli allievi, occorre trasmettere loro alcune indicazioni. I tiri di prova nelle vicinanze di altri ragazzi vanno assolutamente evitati.

Nella pratica del golf, la cosiddetta «etichetta» è importantissima. Il concetto di «etichetta» può anche essere utilizzato nelle lezioni di golf in palestra per la tematizzazione di riflessioni che riguardano la sicurezza (regole, rispetto degli altri giocatori). Regole importanti per le lezioni sportive sono:

- guardare avanti prima di colpire la pallina;
- niente palline che rotolano o si assebrano durante gli esercizi;
- presa sicura del bastone durante e dopo lo swing;
- un giocatore che si sta concentrando nell'esecuzione di un colpo non deve essere disturbato;
- se un giocatore si accorge che un compagno non rispetta l'etichetta, deve farglielo notare.

Il docente deve tener conto dei seguenti aspetti organizzativi:

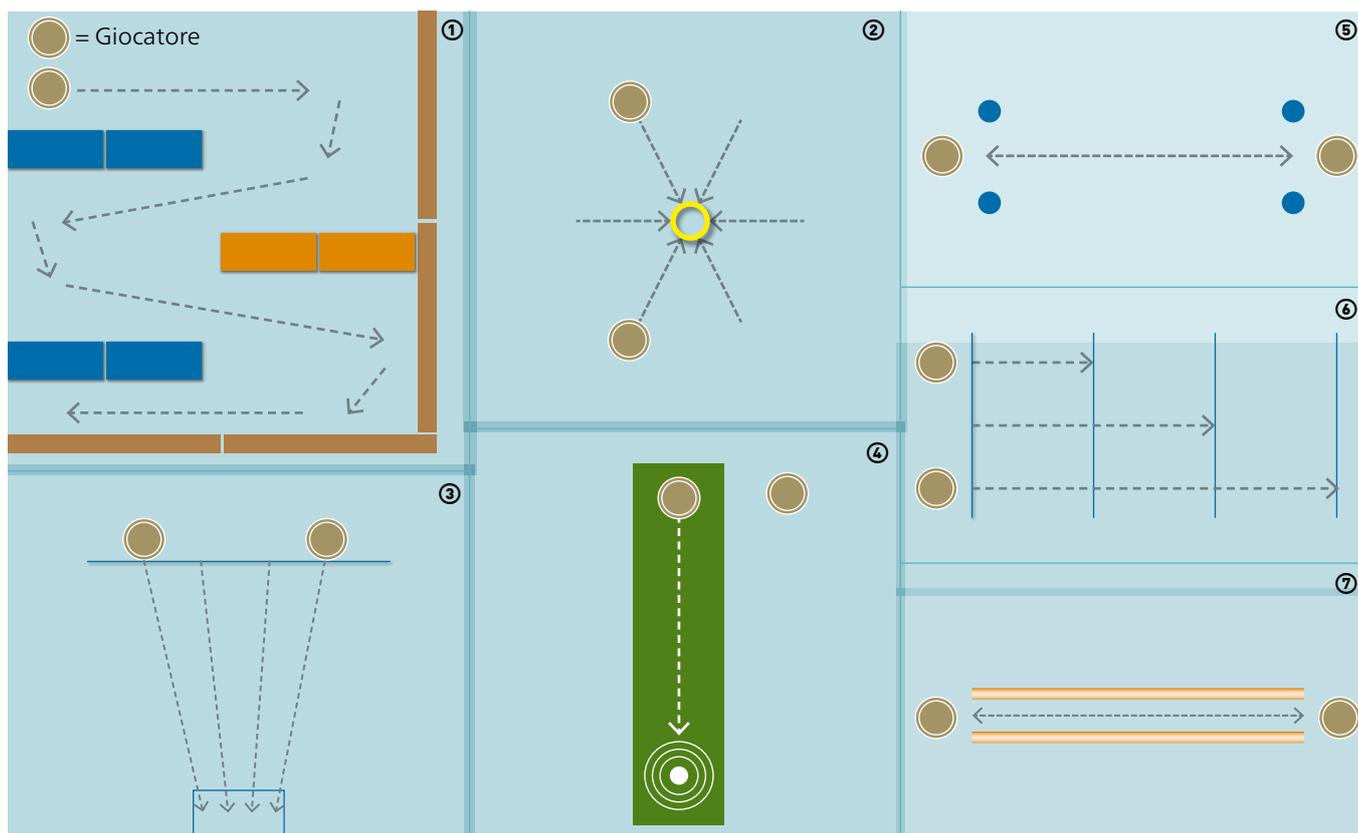
- Le distanze tra le posizioni e lo spazio tutt'attorno devono essere sufficienti. I tappetini di partenza devono essere posizionati sulla linea di fondo e vanno rispettate le distanze necessarie di lato e dietro durante l'allestimento del campo pratica. La distanza minima deve essere di 2.5 m, poiché esercitandosi a colpire la pallina a destra e a sinistra gli allievi si ritrovano schiena contro schiena.
- Coni o demarcazioni al suolo aiutano a mantenere libero uno spazio attorno a un allievo che sta eseguendo lo swing.
- Lavorando a coppie, anche il giocatore non attivo ha il compito di mantenere il controllo delle distanze di sicurezza dietro al giocatore attivo.
- Uso di [palline indoor](#) (v. pag. 4). Le palline da golf non sono adatte alla palestra.

**Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale**

**Sfida – Competenza disciplinare:** le persone in formazione rispettano le misure di sicurezza

## Putting

Le seguenti sette stazioni servono sia per l'allenamento che per le varie forme di competizione. L'allestimento in una palestra semplice avviene secondo lo schema seguente. Alle varie stazioni ci si allena a coppie. In una prima fase, si tratta di ottimizzare la tecnica del putting e soltanto in seguito si possono scegliere le varie [forme di competizione e sfide](#). I gradi di difficoltà delle singole postazioni possono essere adeguati, ad esempio variando le distanze.



### ① Percorso a zig zag

Raggiungere il traguardo possibilmente senza toccare gli elementi di separazione (panchine e pareti). Idea: cricket, ma attenzione a utilizzare la tecnica di putting in modo corretto!



### ② Putting a stella

Tirare la pallina in un anello da 5 posizioni diverse (Ideale: anello da giocoliere).



### ⑥ Putting in serie

Giocare in una piccola zona da una linea di fondo.



### ⑦ Darts Putting

Ideale, se disponibile, un tappetino da putt. Possono essere effettuate anche demarcazioni al suolo.



### ⑧ Putting con i birilli

Due allievi stanno uno di fronte all'altro a 3-4 m. L'obiettivo è colpire i birilli dell'avversario.



### ⑨ Allenamento sulla distanza

Da una linea di fondo, tirare la pallina il più vicino possibile alla linea di traguardo aumentando gradualmente la distanza.



### ⑩ Passaggio

Due ragazzi stanno uno di fronte all'altro e, con la tecnica del putting, indirizzano la pallina nelle due direzioni attraverso un passaggio stretto formato da bastoni, corde o tappetini paralleli, senza toccare i lati (ci si può allenare anche singolarmente).



# Forme di competizione

Sia nel campo pratica dedicato alla partenza che in quelli per il putting, è importante definire insieme e in modo chiaro come impostare l'allenamento e la forma di competizione. Ad es. raggiungere un determinato punteggio, eseguire un allenamento costante ad alta concentrazione.

## Possibili forme alla partenza

**Obiettivi:** centrare copertoni, tappetini appoggiati alle pareti, zone delimitate o fogli alla parete. 10 colpi. Un punto per tiro riuscito.

«**Chip**»: la pallina viene giocata eseguendo un chip. La pallina viene giocata sopra un ostacolo (tappetino, panchina) o una determinata linea e deve toccare il suolo davanti alla parete. 10 colpi. Un punto per tiro riuscito.

**Indicazioni sulla tecnica:** backswing ridotto, posizione del corpo compatta stretta, downswing meno ampio (bastone non dietro la testa)

## Possibili forme di putting

**Putting a zone:** da una linea di fondo si tira in un anello da giocoliere piatto, su fogli A4 appoggiati sul pavimento o su piccole zone delimitate con nastro adesivo a distanze diverse. Se la pallina si ferma in questi campi, si ottiene un punto (10 colpi)

**Putting a stella:** come nel putting a zone, ma in questo caso cinque posizioni sono marcate alla stessa distanza attorno alla buca. Fino a 5 punti.

**Passaggio:** si gioca uno verso l'altro tirando la pallina attraverso bastoni o corde appoggiati sul pavimento a una distanza di circa 10 cm senza toccarli. Le demarcazioni laterali (coni ecc.) valgono da 1 a 5 punti, secondo quanto lontano rotola la palla liberamente.

«**Darts**» **putting:** se disponibile, l'allenamento può svolgersi su un tappetino da putt. La «buca» è marcata in modo chiaro e circondata da cerchi concentrici (v. foto). I punti vengono assegnati se la pallina si ferma.

**Parcours:** raggiungere il traguardo giocando dal punto di partenza attraverso un percorso a ostacoli, ad es. un percorso a zig zag con nastro di separazione. Se si toccano gli elementi di separazione, viene assegnata una penalità. Valore: 10 punti dedotto il numero di putt giocati. Motivare gli allievi a creare i loro percorsi!



**Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale**

**Sfida – Competenza sociale:** le persone in formazione si assumono responsabilità in ambiti stabiliti.

**Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale**

**Gioco – Competenza metodologica:** le persone in formazione variano le possibilità di gioco e ne inventano di nuove.

# Video feedback

**I filmati permettono di osservare ripetutamente un movimento a varie velocità, e quindi di analizzarlo in maniera puntuale. Gli allievi hanno così la possibilità di confrontare la prospettiva interna di un movimento effettuato con la prospettiva esterna e di migliorare l'apprendimento. Questa tecnica aumenta anche le possibilità metodologiche per il docente (lavoro indipendente degli allievi, scambio di ruoli tra osservazione del movimento e riflessione). L'impiego dei video presuppone il rispetto delle direttive sulla protezione dei dati in vigore.**

Grazie alle attuali tecnologie digitali, il video feedback può finalmente essere utilizzato in maniera costruttiva nelle lezioni di educazione fisica. Oggi i tablet digitali sono munuti di una funzione video, che permette di registrare e riprodurre immediatamente determinate sequenze di movimento. Con un cursore, si raggiungono rapidamente i punti desiderati (ad es. punti centrali di un movimento come fermo immagine o al rallentatore con la funzione slow motion).

Le sequenze video sono molto preziose non soltanto per gli allievi (collegamento immediato della prospettiva esterna con la prospettiva interna percepita), ma aiutano anche il docente ad analizzare meglio un movimento eseguito in modo dinamico e rapido. La qualità del feedback può così essere migliorata. Parallelamente si generano forme didattiche nelle quali gli allievi confrontano i loro movimenti, ad es. con un movimento eseguito da un professionista oppure i ragazzi, a coppie, commentano le loro prestazioni (v. Scheda di osservazione Tecnica). Per registrare video e rivedersi al rallentatore possono essere molto utili ad es. le app «Coach's Eye» o «Video Delay».

## «Coach's Eye»

L'applicazione permette agli allievi di rivedere e commentare un filmato su un tablet o un laptop Windows. Durante la visione, è possibile ad esempio evidenziare i dettagli di un movimento. Grazie alla rotella si può utilizzare la funzione slow motion.

→ L'applicazione «Coach's Eye» può essere scaricata dall'[App Store](#) e da [Google Play](#) al prezzo di CHF 5.–.

## «Video Delay»

Con l'applicazione «Video Delay» si può riprodurre un video in differita. Prima della ripresa, il docente definisce il ritardo desiderato. Gli allievi possono così eseguire uno swing e quindi valutarlo sullo schermo del tablet o del computer. Per la valutazione sarebbe ideale utilizzare un televisore. È inoltre possibile rivedere i filmati in tempo reale o in slow motion. Se si utilizza un tablet, è importante fissarlo al bordo di un cassone oppure a una trave. L'accessorio preposto può essere acquistato in un negozio di elettronica.

→ L'app «Video Delay» attualmente può essere scaricata gratuitamente dall'[App Store](#) e da [Google Play](#).

**Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale**

**Competizione – Competenza metodologica:** le persone in formazione analizzano le varie modalità di esecuzione impiegate.

## Protezione dei dati

L'uso di video feedback richiede l'autorizzazione delle persone filmate perché riguarda l'ambito dei diritti di immagine e della protezione dei dati.

→ [Maggiori informazioni](#)

# Aspetti pedagogici

**Oltre all'insegnamento di capacità motorio-sportive, le lezioni di golf sono perfette anche per promuovere competenze trasversali.**

Confrontarsi con una serie di movimenti difficili e impegnativi può promuovere diverse competenze personali, quali ad esempio fiducia in sé stessi, flessibilità, capacità di definire degli obiettivi o perseveranza. Per imparare il movimento dello swing nel golf, ci vuole anche una certa dose di intelligenza emotiva. Il costante altalenarsi di successi e fallimenti richiede una certa tolleranza alla frustrazione.

## Valenza didattica e cultura del feedback

Con esercizi e obiettivi mirati, una lezione di golf può aiutare a stimolare e quindi migliorare la capacità di autopercezione e di riflessione degli allievi. Una scheda di osservazione può favorire l'apprendimento e sviluppare la capacità di riscontro dei ragazzi, fornendo e in particolare ricevendo feedback.

Le schede di osservazione sui temi «Tecnica» e «Soft-Skills» sono disponibili in formato Word. I criteri indicati sono stati scelti a titolo di esempio, e possono essere adeguati. Spetta al docente decidere quanto spazio attribuire all'osservazione in una lezione di golf.

## I successi motivano

La maggior parte degli allievi non ha alcuna o scarsa esperienza con la disciplina sportiva del golf. L'aspetto positivo: i ragazzi che preferiscono mantenere un profilo basso nelle discipline sportive correnti, in questo sport sconosciuto dai più possono affermarsi. I successi ottenuti rappresentano ovviamente per tutti un'esperienza fantastica: se dopo una serie di colpi a vuoto improvvisamente la pallina prende il volo per la gioia del giocatore.

L'allenamento delle tecniche del golf richiede molta concentrazione. Pertanto, solitamente i primi successi giungono dopo essersi esercitati a lungo. Bisogna saper anche estraniarsi dagli stimoli esterni e trovare la giusta combinazione mentale tra concentrazione e rilassamento, virtù troppo poco presenti nella frenesia della nostra quotidianità. Proprio per questa ragione, spesso vediamo che gli allievi apprezzano il fatto di potersi prendere il tempo necessario nella pratica del golf. Oltre a insegnare la tecnica del golf, i docenti devono perciò considerare in maniera situativa anche questi vari aspetti dello sviluppo e fornire i giusti riscontri nel percorso di accompagnamento dei ragazzi.

**Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale**

**Espressione – Competenza personale:** le persone in formazione praticano forme di movimento insolite e sconosciute.

Tema del mese 11/2020: Golf indoor mobilesport.ch

**Scheda di osservazione Tecnica**  
(Autovalutazione dell'allievo / dell'allieva)

Cognome, nome: ..... Data: .....

Ho un buon set up. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Eseguo un buon backswing. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

La mia posizione finale è buona. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Colpisco molte palline. 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ufficio federale dello sport UFSPO  
mobilesport.ch

**Estratti dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale**

**Competizione – Competenza personale:** le persone in formazione lavorano con tenacia e caparbia per i propri obiettivi.

## Sviluppo di un concetto di sé positivo

Nel tema del mese 01-02/2020 «Percezione in movimento» si legge che «una percezione del corpo ben allenata è la base per un apprendimento del movimento, ma anche per lo sviluppo del concetto di sé, della capacità di azione e di empatia». Nelle lezioni di golf possono essere allenati sia il senso della posizione, che il senso del movimento e il senso della forza. Le esperienze di percezione corporea (successi, autoregolazione, attenzione, accettazione di prospettive diverse) e le esperienze di percezione di sé (sensatezza, apprezzamento, accettazione di sé, focus sull'io, rafforzamento dell'autostima) contribuiscono allo sviluppo di un concetto di sé positivo.

### **Estratti dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale**

#### **Espressione – Competenza personale:**

le persone in formazione scoprono, per mezzo di nuovi movimenti, nuovi punti forti e punti deboli.

#### **Sfida – Competenza personale:**

le persone in formazione classificano le proprie emozioni.

# Informazioni

## Bibliografia

- Blumhoff, G., Vernekoehl, H.-C. (2014). Differenziertes Lernen im Golf. Der Weg zu einem besseren Golfer. 1. Auflage. Stuttgart: Karl Krämer Verlag.
- Dohrow, S., Stronk, D. (2014). Grosses Golf. Der moderne Schwung. Königswinter: Heel Verlag.
- Kölbing, A. (2012). Richtig gutes Golf. Das Standardwerk. 6. Auflage. München: BLV Verlag.
- Newell, S. (2019). Der Golf-Coach. Mit über 160 Trainingssequenzen. 2. Auflage. München: Dorling Kindersley Verlag.

## Link

- [www.swissgolf.ch](http://www.swissgolf.ch): elenco di tutti i circoli di golf della Svizzera (incl. Turnierausschreibungen, Golf Pro suchen, internationale Plätze mit Tipps etc.)
- [www.swissgolfcourses.ch](http://www.swissgolfcourses.ch): alla scoperta di tutti i campi da golf della Svizzera
- [Golf nel quadro di Gioventù+Sport](#)
- [Golfparc Migros: Golf per tutti in Svizzera \(d/f\)](#)
- [Le regole del golf in breve \(d\)](#)

**Ringraziamo** gli apprendisti del primo anno delle classi «POKO 1C» (polimeccanico e costruttore) e «Polydesign 1A» della scuola professionale generale di Basilea (AGS Basel) e della scuola di arti visive (SfG di Basilea) per il loro impegno durante il servizio fotografico.

## Partner



## Impressum

**Editore:** Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

**Autori:** Stefan Buhl, docente di educazione fisica presso la Allgemeinen Gewerbeschule di Basilea, istruttore di golf US PGA (2018); Urs Böller, docente di educazione fisica e responsabile del consiglio studentesco per lo sport presso la Allgemeinen Gewerbeschule di Basilea (AGS Basel), presidente dell'Associazione svizzera per lo sport nelle scuole professionali ASSSP

**Traduzione:** Sabrina Caccia

**Redazione:** mobilesport.ch

**Foto e filmati:** Samuel Gmür, Ufficio federale dello sport UFSPPO

**Layout:** Ufficio federale dello sport UFSPPO